

# 『下痢・便秘がある方のお食事』

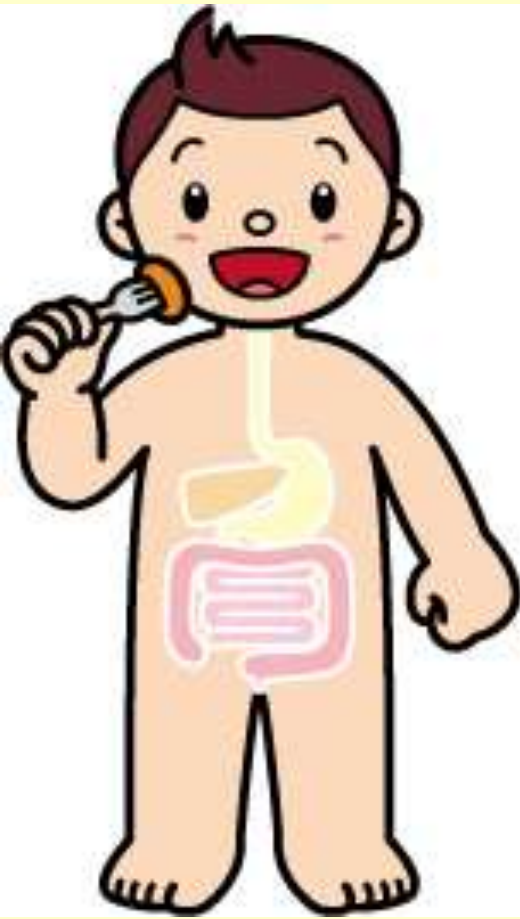
2016年5月11日(水) 12:00~14:00

第176回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

栄養管理室

# 食べてから便が出るまで



- 24～48時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。  
水分・電解質を吸収し「便」を形成。

- ◆ 水分の吸収不十分、腸管運動が過敏  
→ ゆるい便または下痢
- ◆ 水分を過剰に吸収、腸管運動が停滞  
→ 固く出にくい便、便秘

# 快適な便通を保つポイント

- ① 適量の食物繊維の摂取
- ② 水分の十分な摂取
- ③ 腸の働きを良好に保つ

# 便の成分

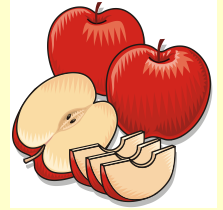
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 固形物 = 不消化物 + 腸内細菌残骸等
- **不消化物** : 食品中の食物残渣(食物繊維等)が主体  
食物繊維には以下、2種類がある
  - 水に溶ける 『水溶性食物繊維』
  - 水に溶けない 『不溶性食物繊維』

# 水溶性食物繊維

特徴 水に溶ける。“ねばねば”と  
“さらさら”するものがある。

働き ①腸内環境を整える（腸粘膜への栄養）  
②コレステロール値・食後血糖値の上昇抑制  
③軟便形成を促す



## 食品例

- 果物(キウイフルーツ りんご 苺 桃 みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜  
(人参 ほうれん草 大根 玉葱 南瓜 トマト等)
- 芋類(じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等)

# 不溶性食物繊維

特徴 水に溶けず、水分を吸収して膨らむ

働き ①便のかさを増し、便通を整える

②有害物質を吸着し、排泄を促す

## 食品例

### ● 繊維の固い野菜

(\*牛蒡 筍 蓮根 茄子 とうもろこし 切り干し大根 干し椎茸 等山菜類)

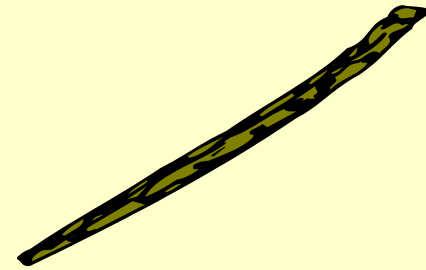
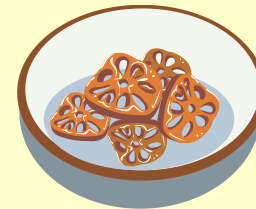
\*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

### ● さつまいも

●きのこ類 (椎茸 えのき茸 しめじ エリンギ 等)

●豆類 (大豆 納豆 おから 小豆 等)

●乾物 (玄米 ライ麦 切干大根 干し椎茸 等)



# 便秘

便が出せず「辛い」と感じる状態  
(一般に、便通が4日以上ない場合)

## 一般的な便秘の原因

- 1.水分不足
- 2.食物繊維摂取不足
- 3.腸の動きが弱い
  - ・運動不足
  - ・過度の緊張やストレス
- 4.便意の慢性的な我慢 (排便反射の鈍化)



# がん患者さんの便秘の原因

\* 重症化すると腸閉塞になる恐れがある

1. 食事・水分摂取量の低下

2. 運動量の不足

3. 薬剤の副作用

(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害

5. 心理的負担





# 便秘がある時



## 《食事の工夫》

- 水分を積極的に摂りましょう
- 食物繊維(水溶性＋不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう
- 乳酸菌入りの食品を利用しましょう

## 《生活の工夫》

- 散歩・運動を定期的に行いましょう
- トイレを我慢しないようにしましょう
- 薬の使用は、医師の指示に従いましょう





# 下痢

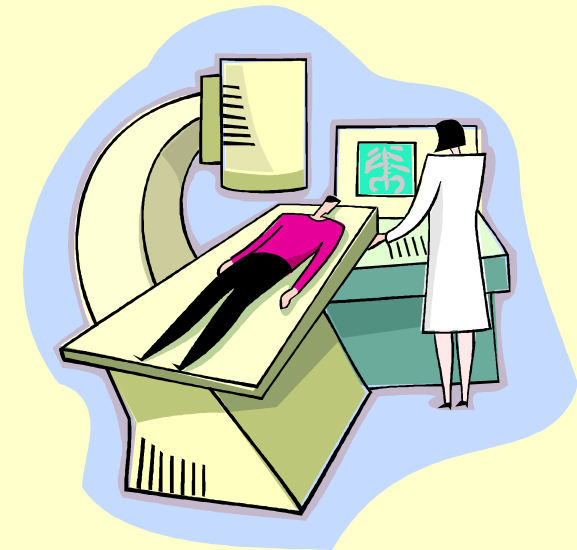
水分を多く含む便（水溶性便等）が多量に排泄される状態

## 一般的な下痢の原因

1. 胃腸の機能低下
2. 刺激の強過ぎる食事
  - ・冷たい物 辛い物 油っこい物 繊維の固い物
3. 食べ過ぎ・飲み過ぎ
4. 感染

# がん患者さんの下痢の原因

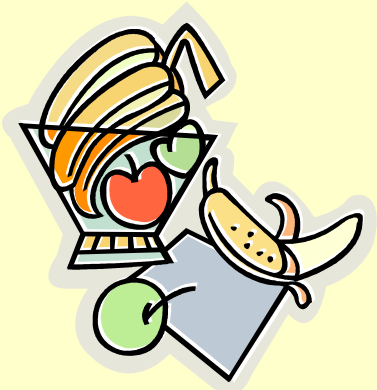
1. がん治療の副作用  
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





# 下痢がある場合

- 水・スポーツ飲料等 水分の補給をこまめにしましょう
- 症状が落ち着いてきたら、スープやゼリー・果物等を少しずつ摂り始めましょう
- 食事が摂れそうな場合は、温かく消化の良いものを中心に小盛量から食べてみましょう



野菜や果物に含まれる **水溶性食物繊維** は腸の働きを整えます。  
煮物やスープ等軟らかく加熱して  
摂りましょう。

# 下痢が続く場合は

- 刺激が強い食品は、避けた方がよいでしょう
  - 固く消化が悪い食品 油の多い食品・料理(揚げ物等)
  - 牛乳・乳製品 香辛料を多量に使用した食品
  - アルコール カフェインを含む食品・飲料 等
- 腹部を温めると、腸管運動の亢進が治まり痛みを和らげ、消化・吸収も促されます。
- 重症の場合は・・・
  - 水分が摂れない場合は、かかりつけの病院にご相談下さい

# 市販の“便通を整える食品”

## ●水溶性食物繊維（便通の改善を促す）

### 粉末タイプ

#### イージーファイバー

(株)小林製薬



### ドリンクタイプ

#### ファイブミニ

(株)大塚製薬



### 固形タイプ

#### クリーム玄米ブラン シリアル・ビスケット

(株)アサヒ



#### サンファイバー

(株)太陽化学

# 市販の“便通を整える食品”

- 乳酸菌 ヨーグルト、飲むヨーグルト、発酵食品
- オリゴ糖

\*オリゴ糖は、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）の  
エサになり、増え、おなかの調子を整えます。

## シロップタイプ

### オリゴのおかげ

(株)塩水港精糖



### オリゴタイム

(株)昭和産業





# 食物繊維たっぷりメニュー

## ・おろしごぼう入り昆布風味ご飯

(248kcal たんぱく質5.9g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.8g)

食べごたえのある牛蒡をおろして摂取  
切り昆布&昆布茶のダブル昆布ご飯

## ・鮭のおからソースグラタン

(184kcal たんぱく質11.4g 食物繊維2.9g 食塩相当量0.9g)

おから入りの手作り和風ホワイトソース  
鶏肉や南瓜等様々な具材に変更可能

## ・切り干し大根のシャキとろ和え

(43kcal たんぱく質1.4g 食物繊維2.5g 食塩相当量0.5g)

食物繊維の豊富な野菜の組み合わせ  
なめたけの味を活かして簡単調味♪

## ・さっぱり梅汁～焼き里芋団子

(77kcal たんぱく質1.4g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.9g)

さっぱりとした梅干し風味のすまし汁  
里芋を練り上げたもちもち焼き団子

## ・ふわっとヨーグルトムース

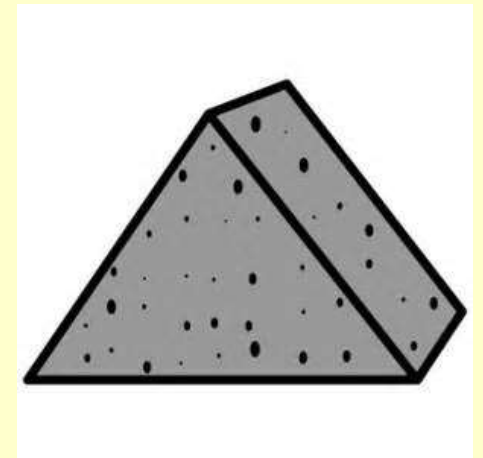
(89kcal たんぱく質1.9g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.1g)

マシュマロを混ぜるだけでふわっと食感に  
整腸作用のあるヨーグルトの変わりレシピ

栄養量 エネルギー641kcal たんぱく質22.0g 食物繊維8.9g 食塩相当量3.2g

## < 試食時の注意点 >

- イレウスのある方、消化器術後の方等、消化の悪いものを控えている場合は、少量に抑え、良く噛みましょう。無理は禁物です。





ふわっとヨーグルトムース



鮭のおからソースグラタン



# おろしごぼう入り昆布風味ご飯

## ・材料(1合分)

精白米 1合

昆布茶 2g

豚ひき肉 30g

醤油 小さじ1

ごぼう 1/3本

酒 大さじ1

切り昆布 4g

みりん 小さじ1/3

人参 1/5本

針生姜 1/2かけ分

## • 作り方

- ①精白米を研ぎ、炊飯器に入れる。  
通常の日盛りに水量を合わせる。
- ②ごぼうは皮をむき、おろす。  
切り昆布は水洗いをし、軽く水を含ませる。  
よく水気を切り、長い場合はざく切りにする。  
人参は皮をむき、干切りにする。
- ③①に昆布茶、醤油、酒、みりんを入れ、よく混ぜる。
- ④③に豚ひき肉、②を加え、表面をならし、通常炊飯する。
- ⑤器に盛り、干切りにした生姜（針生姜）を添える。

# 鮭のおからソースグラタン

## ・材料(2人分)

鮭	60g	おから	30g
白ワイン	小さじ1	小麦粉	大さじ1弱
さつまいも	60g	牛乳	大さじ8
ブロッコリー	小房4個	コンソメ顆粒	小さじ2/3
花人参	4枚	みそ	小さじ1/3
		塩	ふたつまみ
		胡椒	適量
		バター	小さじ1

## • 作り方

- ① 鮭は骨を取り、一口大に切る。白ワインを振る。  
なじませたら、余計な水気をふき取る。
- ② さつまいもは、半月切り（大きければいちょう切り）にし、  
下茹でする。  
小房にわけたブロッコリー、花形人参も下茹でする。
- ③ ボウルにおから、小麦粉を入れ全体をよくなじませる。  
牛乳、コンソメ顆粒、みそ、塩、胡椒を加え混ぜる。
- ④ フライパンにバターを入れ、火にかける。③を加え、  
焦げないように弱火でとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 耐熱皿に①、②を並べ、④のソースをかける。
- ⑥ 200度に予熱したオーブンで5分程度加熱する。

# 切り干し大根のシャキとろ和え

## ・材料(2人分)

切り干し大根	20g	小葱	1本
なめたけ	大さじ1	酢	小さじ1
胡瓜	1/5本	すり胡麻	小さじ1



## • 作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、茹でる。  
よく水気を絞り、4~5cmに切る。
- ②胡瓜は千切りにする。
- ③ボウルに①、②、なめたけ、酢を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、すり胡麻、小口切りにした小葱を散らす。

# さっぱり梅汁～焼き里芋団子

## ・材料(2人分)

里芋 大1個

上新粉 20g

豆乳 小さじ2

サラダ油 小さじ1

梅干し 1個

だし汁 1カップ

顆粒だし 小さじ1/5

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ1/3

三つ葉 2本

## • 作り方

- ①里芋はやわらかくなるまで茹で、冷水に取り、皮をむく。  
ボウルに入れ、しっかりと潰す。
- ②①に上新粉、豆乳を加えよく混ぜ、一口大に丸める。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、焦げないように弱火で加熱する。仕上げに強火で焼き目をつける。
- ④梅干しは種を取り、粗刻みにする。  
三つ葉は4~5cmに切る。
- ⑤鍋にだし汁、顆粒だし、塩、醤油を入れ一煮立ちさせる。
- ⑥器に③、④を入れ、⑤のだし汁を加える。

# ふわっとヨーグルトムース

## ・材料(2人分)

ヨーグルト	80g	お好みの果物	適量
マシュマロ	8~10個	ハーブ	適量

## ・作り方

①果物は小さめの角切りにする。

②ココットにマシュマロを敷き詰め、半分の①を並べ、ヨーグルトを加える。

冷蔵庫で半日程度寝かせる。(時間次第で食感が変わる)

③②に残りの①、ハーブを添える。